



## in Gommern

### „Sport und Ernährung“



- Termin:** Dienstag, den 10.09.2024 von 18:00 Uhr bis 20:15 Uhr
- Ort:** Aula der Sekundarschule „Fritz Heicke“ in Gommern  
(Nordhausener Straße 18, 39245 Gommern)
- Veranstalter:** SV Eintracht Gommern e.V. und Helios Fachklinik Vogelsang-Gommern  
in Kooperation mit dem Kreissportbund Jerichower Land e.V.
- Referent:** Prof. Dr. med. habil. Christian Stärke  
(Chefarzt Orthopädie und Sporttraumatologie in der Helios Klinik Vogelsang)
- Anmeldungen:** Anmeldung per E-Mail bis **06. September 2024** an:  
Meike Schäfer (Geschäftsführerin SV Eintracht Gommern e.V.):  
[info@eintracht-gommern.de](mailto:info@eintracht-gommern.de)  
(Bitte mit den Angaben: Vor- u. Nachname, Geburtsdatum, Wohnort u. Sportverein)
- Teilnehmergebühr:** kostenlos
- Lerneinheiten:** **3 LE** zur Lizenzverlängerung der DOSB Übungsleiter C-Lizenz Breitensport  
sportartübergreifend  
**3 LE** zur Lizenzverlängerung der DOSB Übungsleiter B-Lizenz „Sport in der Prävention“  
Profil Allgemeines Präventionstraining für Kinder & Jugendliche
- Rückfragen an:** Meike Schäfer (Geschäftsführerin SV Eintracht Gommern e.V.):  
[info@eintracht-gommern.de](mailto:info@eintracht-gommern.de) / Telefon: 039200/50147

| Uhrzeit           | Thema und Inhalte   | Referent  |
|-------------------|---|---|
| 18:00 – 20:15 Uhr | <p>Der Gesundheitsvortrag „Sport und Ernährung“ findet im Rahmen der Kooperation zwischen der Helios Fachklinik Vogelsang-Gommern und dem SV Eintracht Gommern e.V. statt. Neben einer Einführung über die Grundlagen der Sporternährung werden folgende Fragen geklärt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Welche Ernährung ist optimal für vor, während und nach dem Training?</li><li>• Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die sportliche Leistungsfähigkeit?</li><li>• Welche Lebensmittel und Nährstoffe fördern die Regeneration und können Verletzungen vorbeugen?</li><li>• Welche Nahrungsergänzungsmittel können sinnvoll sein und wann sind sie notwendig?</li><li>• Welche Anpassungen der Ernährung sind notwendig bei Sportlern, die vegetarisch oder vegan leben?</li></ul> | <p>Prof. Dr. med. habil.<br/>Christian Stärke<br/>(Chefarzt Orthopädie und Sporttraumatologie in der Helios Klinik Vogelsang)</p> |

## Wir freuen uns über Deine Teilnahme

### Datenschutz und Fotoerlaubnis:

Der KSB JL e. V. sowie der SV Eintracht Gommern e. V. verpflichten sich, im Umgang mit personenbezogenen Daten zum Zwecke der Lehrgangsabwicklung, die Vorgaben des DSGVO einzuhalten. Die Datenschutzerklärung für Lehrgänge der KSB JL e. V. ist auf unserer Internetseite einzusehen.

Die Veranstaltung kann fotografisch begleitet werden. Die Aufnahmen können im Rahmen der Berichterstattung verwendet werden. Wird dies nicht erwünscht, ist dies bei der Anmeldung zur Veranstaltung anzuzeigen.